



Die Ergebnisse einer Studie zur Gewichtsreduktion aus Deutschland demonstrieren auf beeindruckende Weise, dass Mahlzeitenersatz-Shakes eine wichtige Ergänzung zu Fitnessprogrammen sind. Im Rahmen der Studie wurden 463 übergewichtige und adipöse Teilnehmer für 52 Wochen in zwei Gruppen mit verschiedenen Gewichtsreduktionsprogrammen zugeordnet.

In der ersten Gruppe versuchten Teilnehmer, ihr Gewicht durch Lebensstilmaßnahmen zu reduzieren. In der zweiten Gruppe absolvierten die Teilnehmer neben der Lebensstiländerung ebenso ein Ernährungsprogramm. Dazu ersetzten sie für eine Woche täglich 3 Mahlzeiten, anschließend für weitere 2–4 Wochen noch zwei Mahlzeiten und zuletzt bis zur 26. Woche noch eine Mahlzeit durch einen Mahlzeitenersatz-Shake. Ein weiteres halbes Jahr später verglichen die Autoren der Studie das Gewicht der Teilnehmer.

Der zusätzliche Verzehr von Mahlzeitenersatz-Shakes hatte einen deutlichen Einfluss auf die Gewichtsreduktion. Im Vergleich nahmen Teilnehmer, die zusätzlich Mahlzeitenersatz-Shakes eingenommen hatten, nach 26 Wochen im Durchschnitt 3,2 kg mehr Gewicht ab. Der Gewichtsunterschied in der Mahlzeitenersatz-Gruppe war zudem nachhaltiger. Teilnehmer der Mahlzeitenersatz-Gruppe hatten im Durchschnitt auch nach einem Jahr noch 1,8 kg weniger Körpergewicht als die Lebensstil-Gruppe.

Eine Kombination aus Veränderungen des Lebensstils und einem 6-monatigen Ernährungsprogramm mit Mahlzeitenersatz-Shakes ist nach den Ergebnissen der Studie eine optimale Strategie zur Gewichtsreduktion.

Halle M, Röhling M, Banzer W, Braumann KM, Kempf K, McCarthy D, Schaller N, Predel HG, Scholze J, Führer-Sakel D, Toplak H, Berg A; ACOORH study group.

Meal replacement by formula diet reduces weight more than a lifestyle intervention alone in patients with overweight or obesity and accompanied cardiovascular risk factors-the ACOORH trial. Eur J Clin Nutr. 10/2020

[Zurück zur Übersicht](#)